



**Hacer cosas por  
los demás  
(voluntariado,  
altruismo o filantropía).**

## ¿Qué es el altruismo?

El altruismo se hace presente de diferentes maneras, puede ser desde algo muy sencillo, como ayudar a un vecino a cargar algo pesado, o algo muy destacable que se puede considerar un acto de valentía, como poner en riesgo la propia vida para salvar la de una persona desconocida. Los psicólogos y filósofos tienen mucho interés en este tema. Un punto de la conversación es entender cuál es la verdadera motivación que existe en las personas que realizan este tipo de actos, en los que demuestran su compasión, benevolencia y buen corazón. También, se preguntan si las personas altruistas actúan de manera interesada o desinteresada (Sutton, 2021).

Nuestro lado humano necesita de la **conexión con otras personas para florecer** (Seligman, 2011, citado en Irani, 2018) y el **altruismo** es una forma en la que puede fortalecer sus interacciones con otros. El término altruismo fue concebido por Comte (citado en Irani, 2018) en la publicación donde habla sobre los principios del positivismo. Aunque el tema del altruismo ya se había estudiado anteriormente, fue él quien acuñó la definición tal y como la conocemos hoy en día. En definiciones anteriores, se relacionaba al altruismo con otros actos humanos, como por ejemplo: compasión, caridad, benevolencia y amistad. Sin embargo, Comte (citado en Irani, 2018) lo define como un comportamiento motivado por una buena disposición hacia ayudar a otros.

Al altruismo se le distingue por **actos benevolentes** hacia otras personas de una forma desinteresada. El desinterés de estos actos es influenciado por las reacciones emocionales empáticas hacia otras personas. En otras palabras, los actos de ayuda están motivados por las emociones de quienes nos rodean. Cuando actuamos de forma altruista, buscamos contribuir en el bienestar de otras personas al generar emociones positivas en ellas (Sutton, 2021). Por lo tanto, la principal fuente del altruismo es la **empatía**, que es nuestra respuesta emocional ante lo percibido o provocado por otra persona (Irani, 2018).

Una persona altruista ayuda a otra persona, sin la expectativa de una recompensa, renuncia a cosas que condicionen el bienestar de los demás, ayuda aunque genere un costo o un riesgo para ella misma, comparte recursos, incluso cuando está en momentos de escasez y demuestra interés por el bienestar de quienes le rodean (Cherry, 2021).



## Beneficios del altruismo

Los beneficios del altruismo son muy similares a los de las relaciones positivas. La forma más efectiva de mejorar nuestros niveles de bienestar es a través de las actividades intencionales, que son acciones voluntarias que requieren un grado de esfuerzo. Las **actividades intencionales** se dividen en tres categorías (Lyumbomirsky, Sheldon y Schkade, 2005):

- **Actividades intencionales de comportamiento:** estas actividades se hacen presentes cuando somos amables con otras personas.
- **Actividades intencionales cognitivas:** se llevan a cabo cuando reposicionamos nuestra visión para encontrar lo positivo o cuando pausamos para crear consciencia sobre las cosas buenas que tenemos en la vida.
- **Actividades intencionales volitivas:** se ponen en práctica cuando nos esforzamos por lograr metas personales o acciones con significado.



El altruismo comprende las tres categorías de las actividades intencionales y es un comportamiento volitivo por sí mismo, ya que implica un comportamiento amable y tiene efectos en nuestros pensamientos, porque este tipo de actos nos da una mejor apreciación de lo bueno de nuestra vida y nos distrae de los problemas (Irani, 2018).

Los **niveles de felicidad** también se ven beneficiados por el altruismo, ya que mejora nuestro estado de ánimo y tiene efectos positivos en nuestras emociones al ayudarnos a identificar nuestras habilidades y a brindar un mejor sentido a nuestra vida. El ser altruistas puede volverse un hábito, ya que mientras más lo practiquemos, más mejorarán nuestras relaciones sociales. Esto sucede porque, cuando ayudamos a otras personas, tenemos la oportunidad de crear nuevas conexiones y fortalecerlas, lo que a su vez se vuelve motivante para continuar poniendo en práctica actividades altruistas (Irani, 2018).

Los especialistas como Thomas, Jonason y Blackburn et al. (citados en Cherry, 2021), encontraron en sus investigaciones que el altruismo es un gran refuerzo para el **bienestar físico**. Las personas que participan en voluntariados de forma constante presentan una **mejor salud** y una menor tasa de mortalidad, esto sucede por sus efectos en los niveles de felicidad de las personas, debido a que experimentan más emociones positivas que negativas, lo cual mejora sus funciones cardiovasculares y su sistema inmune y endocrino. La **salud mental** también se ve beneficiada por el altruismo. Hacer cosas por los demás crea una **mejor visión del mundo**. Al ser altruistas se ponen en práctica fortalezas como la gratitud y la generosidad. El altruismo es una forma de ponernos en marcha hacia una vida social más activa, que beneficia la salud y el bienestar (Cherry, 2021).

## Cómo poner en práctica el altruismo

Existen diferentes maneras en las que puedes ejercitar el comportamiento altruista y hacerlo más habitual. Una de estas formas es inspirarte observando a otras personas. Busca o lee sobre personas que trabajan activamente siendo altruistas, tal vez sus motivaciones y enseñanzas sean aplicables a tu vida. Puedes practicar la **empatía** construyendo conexiones sociales y resolviendo pequeños problemas que tengas a tu alrededor. Piensa en cómo te sentirías si estuvieras en una situación similar y la gran diferencia que puedes hacer cuando decidas ayudar. También puedes buscar qué comunidades, organismos o asociaciones están en constante búsqueda de ayuda, para que identifiques de qué manera participar en actividades de voluntariado, como pudieran ser el dar alimentos a quienes lo necesitan o donar sangre a alguna persona enferma, entre muchas otras. Otra forma de desarrollar tu actitud altruista es practicando la **meditación amorosa**, este tipo de meditación tiene base en la fortaleza de la compasión con uno mismo, lo que permite apreciar todas las cualidades que posees (Cherry, 2021).

Para comprender las condiciones que empoderan a las personas y a las comunidades para colaborar en favor del bien común, es necesario identificar cuál es la **interacción** que existe entre las **necesidades** y la **motivación**, que muchas veces se deriva de la búsqueda de soluciones a problemas, mientras que, otras veces surge de un deseo de crecimiento. Superar desafíos y lograr aspiraciones son aspectos integrales del bienestar individual y comunitario.

Prilleltensky (2005) afirma que la **promoción del bienestar** necesita de una sinergia que incluya un enfoque en las fortalezas, prevención, empoderamiento y las condiciones de la sociedad para un cambio sostenible. El bienestar comunitario debe preocupar a todos, al gobierno, a las empresas, las escuelas, los sistemas de salud y demás instancias interesadas. El bienestar es una responsabilidad compartida y debe cultivarse desde todos los frentes.

El ser una persona altruista impactar en el bienestar personal, y también en el colectivo, al mejorar las relaciones sociales, y es también una forma en la que se pueden experimentar más emociones positivas.



## Referencias

- Cherry, K. (2021). Why We Risk Our Own Well-Being to Help Others. *Verywell Mind*. Recuperado de <https://www.verywellmind.com/what-is-altruism-2794828>
- Irani, A. (2018). Positive Altruism: Helping that Benefits Both the Recipient and Giver. *Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstone Projects*, 152. Recuperado de: [https://repository.upenn.edu/mapp\\_capstone/152](https://repository.upenn.edu/mapp_capstone/152)
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K., Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2). Recuperado de: <http://sonjalyubomirsky.com/wp-content/themes/sonjalyubomirsky/papers/LSS2005.pdf>
- Prilleltensky, I. (2005). Promoting well-being: Time for a paradigm shift in health and human services. *Scandinavian Journal of Public Health*, 33(66), 53-60.
- Sutton, J. (2021, 9 de diciembre). *What Is Altruism in Psychology? 8 Inspiring Examples*. PositivePsychology.Com. Recuperado de <https://positivepsychology.com/altruism/>